Extrasystole

Magazin der Fachschaft Medizin

WiSe 2020 / Nr. 11

Auf einen Kaffee mit Carsten — Der allseits beliebte Oberarzt im Interview

Verbotene Liebe
Die große Fotolovestory
Ab S. 21

Wissenswertes

- Ultimativer Online-Semester Guide
- Wie umgehen mit Verschwörungs-theoretiker:innen?
- Die neue Approbationsordnung im Überblick

Spiel & Spaß

- Das große Corona-Bingo
- Gewinnspiel auf S. 23
- Exklusive Valentinskarten zum Verlieben

Inhalt

Viel Spaß beim Lesen!

2 Inhaltsverzeichnis & Impressum

Vorstellungsrunde
3 Die Semestersprecher:innen stellen sich vor
8 Fachschaftsrat - Was ist das?
9 News aus den Projekten
10 Eine neue Chefredaktion

Wissenswertes
11 Der exklusive Online-Semester Guide
13 Verschwörungstheoretiker:innen verstehen
15 Coverstory: Auf nen Kaffee mit Carsten
17 Coronajobs aus Studierendensicht
19 Die neue Approbationsordnung

Spiel & Spaß
21 Fotolovestory
23 Kolumne: Deine Diagnose
24 Corona-Bingo
25 Valentinskarten zum Verlieben

Letzte Seite — Erste Hilfe
26 Beratungsangebote für Medizinstudierende

Impressum

Extrasystole Nr. 11
Wintersemester 2020
Hrsg.: Fachschaft Medizin Düsseldorf
V.i.S.d.P.: Larissa Sieper
Kontakt: extrasystole@fsmed.de
Redaktion: Celina Dewes, Charlotte Petersen, Rebecca Kastl, Skrollan Zumdick, Christin Weber, Amber Adelt, Katrin Rohlfing, Matti Kuballa, Jana Lüdtke, Aylin Tokmak, Larissa Sieper
Grafik: Aylin Tokmak
Coverfoto: Christian Kluge / Studiendekanat Medizin
Lektorat: Matti Kuballa, Justus Sehl
Layout: Larissa Sieper

Extrasystole, die (Substantiv)

1. Auf einen ungewöhnlichen Reiz hin erfolgende vorzeitige Zusammenziehung des Herzens innerhalb der normalen Herzschlagfolge

2. In unregelmäßigen Abständen erscheinende Fachschaftszeitschrift innerhalb des normalen Semesterwahnsinns, kommt von Herzen

Die Semestersprecher:innen stellen sich vor

Katrin Rohlfing

Wir haben für Euch die Semestersprecher:innen der Studienjahre 1 bis 5 nach ihren Top 5 Picks gefragt. Was ihre Lieblingsbeschäftigungen sind und wie sie durch die Corona-Zeit kommen, lest ihr hier:

Hallo Studis, das sind meine Top 5:

Mein Lieblingsbuch ist ganz klar „House of God“ von Samuel Shem. Mein halber Wortschatz beruht auf diesem Buch.

Mein Gute-Laune-Song kommt selbstverständlich von der besten Band der Welt: „Monsterparty“ von den Ärzten.

Grundsätzlich habe ich in der Corona-Zeit versucht, nicht mit der Couch zu verwachsen. Ich bin, wie viele momentan, dem Schach-Hype verfallen und verliere so viele Partien, wie es geht, im Online-Schach.

Mein Studiumshighlight ist der Laden Lehmanns. Da ich gerne Lehrbücher kaufe (nicht immer sinnvoll nutze, aber egal), fühlte ich mich beim Betreten des Buchhandels, als hätte ich Indien entdeckt.

Zu guter Letzt kommt mein Plan für den kommenden Sommer: WACKEN! (Wenn’s denn geht...)

Dominik Daschner,
1. Semester

Zoe Lippert,
1. Semester

Als Mama bin ich immer auf Achse! Das hat sich auch in Corona-Zeiten nicht geändert. Meine Beschäftigungen neben dem Lernen sind vor allem Bobbycar fahren, Parkhäuser bauen und kostbare Klopapierrollen aus der Toilette fischen...

Mein Lieblingsbuch ist alles, was mit Harry Potter anfängt. „Die Bücherdiebin“ hat mir auch gut gefallen.
DER Gute-Laune-Song ist für alle Lebenssituationen geeignet: „Hooked on a Feeling“ von Blue Swede.

Das Highlight des Studiums, bis jetzt, war (neben dem Überstehen der ersten Prüfung), dass ich bereits ganz tolle Freundschaften mit wundervollen Menschen knüpfen durfte!
Im Sommer geht´s auf jeden Fall weg! Irgendwo ans Meer, wo der Himmel meistens blau und das Wasser angenehm ist und sich vielleicht auch Wandermöglichkeiten ergeben...

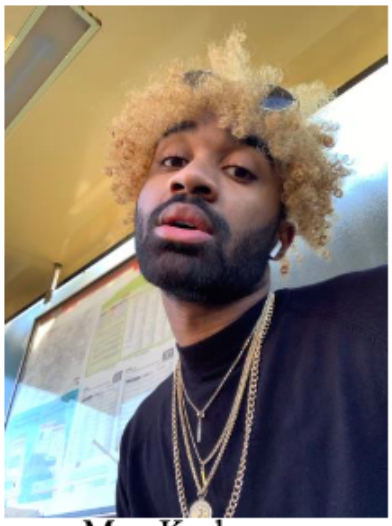
Wenn Corona es erlaubt...

Liebe Medis,
mein Lieblingsbuch ist „Die Therapie“ von Sebastian Fitzek; auch wenn es schon 20 Jahre alt ist, hat es mir sehr gefallen. Einer meiner aktuellsten Gute-Laune-Songs ist „Có Chắc Yêu Là Đây” von Sỏn Tùng M-TP.

Die coronabedingte zusätzliche Freizeit im letzten Jahr habe ich dazu genutzt, um eine neue Sprache zu lernen — Vietnamesisch. Eines meiner bisherigen Highlights im Studium ist, dass ich derzeit zusammen mit einem weiteren Studierenden und den Dekan:innen aller Fakultäten an einem Antrag für Innovationen an Hochschulen arbeite.

Im Sommer würde ich gerne einen Teil meiner Famulatur im Ausland absolvieren. Das hängt zurzeit allerdings noch von der pandemischen Entwicklung ab. Ansonsten würde ich gerne mit ein paar Freunden in den Urlaub fahren.

Nils Tappe,
3. Semester



Max Kashama,
3. Semester

Ich würde sagen, dass es einfacher ist mich kennenzulernen als mich zu beschreiben. Müsste ich mich aber beschreiben, dann würde folgende Aussage ziemlich zutreffend sein: „Erwarte das Unerwartete! So oder so wird es immer iconic.“

Mein Lieblingsbuch ist „Entwicklungstraumata heilen“ von Laurence Heller und Aline Lapierre. Als Gute-Laune-Song sehe ich jedes Lied von Lady Gaga.

Meine Lieblingsbeschäftigung in der Corona-Zeit war, alleine dance Parties zu feiern.
Mein bisheriges Highlight des Studiums war definitiv das Bestehen jeder Klausur und nur Gott weiß, wie...

Für den Sommer wünsche ich mir, hoffentlich das gesamte letzte Jahr an Feiern, Festivals und Lebensfreude nachholen zu können.

Hey! Mein Name ist Nicole und hier sind ein paar Facts über mich:
Mein Lieblingsbuch ist natürlich der Löffler, 8. Auflage ;)

Mein absoluter Gute-Laune-Song ist „Don't stop me now" von Queen, da muss man einfach mitsingen.

In der Corona-Zeit habe ich mir mit verschiedensten Sachen die Zeit vertrieben: Ich habe Pamela Reif lieben und hassen gelernt, Spaziergänge neu entdeckt und natürlich das Netflix-Abo ausgenutzt, doch ich habe auch ein neues Hobby für mich gefunden — Stricken.

Mein absolutes Highlight des Studiums sind die wunderbaren und faszinierenden Menschen, die ich kennengelernt habe und jetzt meine Freunde nennen darf. Mit denen plane ich, diesen Sommer an einem Strand zu liegen, aber natürlich erst, nachdem das Physikum bestanden ist.

Nicole Sirbu,
5. Semester

Elena Habedank,
5. Semester

Hi, ich bin Elena Habedank und aktuell Semestersprecherin im 5. Semester.

Bis jetzt waren meine Highlights im Studium auf jeden Fall die Präpkurse und die ja nun leider schon länger nicht mehr zelebrierten Medigrillen. Stattdessen habe ich im vergangenen Corona-Jahr meine Freizeit am liebsten mit Reiten und Face-Timen verbracht.

Um gerade während Corona-Blues oder mangelnder Lernmotivation die Stimmung etwas zu heben, kann ich die Medi-Lieder wärmstens empfehlen. Einen generellen Gute-Laune-Song habe ich nicht wirklich, der ändert sich bei mir fast täglich.

Meine Lieblingsbuchreihe ist die Millennium- Trilogie.

Im Sommer freue ich mich auf hoffentlich wieder unbeschwertere Rheinabende mit Freunden und auf Urlaub am Meer. Außerdem steht das Physikum an...

Hallo ihr Lieben!

Mein Gute-Laune-Song ist „On a journey“ von Neonschwarz und mein mit Abstand am meisten gelesenes Buch und wohl für immer ein Favorit ist die Harry Potter Serie.

In der Corona-Zeit waren gemeinsame Online-Spieleabende mit Freunden eine willkommene Abwechslung neben dem Studium.

Mein bisheriges Studiumshighlight war, nach einem Sommer voller Lernen, mein Physikum zu bestehen —
der Moment danach war unbeschreiblich!

Im nächsten Sommer würde ich gerne meine Doktorarbeit schreiben und, wenn möglich, zu den legendären Medis fahren.

Sophie Werth,
7. Semester

Annika Gesiorowski,
7. Semester

Lieblingsbuch:
Schwer zu sagen! Es gibt wirklich viele gute Bücher und ich liebe es, mich in ihren Welten zu verlieren! Zu meinen Lieblingsbüchern momentan gehören wohl die Sturmlichtchroniken von Brandon Sanderson! Diese ermöglichen einem das Abtauchen in eine völlig andere, magische Welt!

Mein Gute-Laune-Song:
„You can’t stop the girl“ von Bebe Rexha.
Das Lied verleiht einem irgendwie Energie für den Tag und mir gleichzeitig auch ein wenig Motivation für einen Tag Lernen!

Meine Lieblingsbeschäftigung in der Corona-Zeit:
Neben dem Lesen von Büchern sind es definitiv die Cluedo-Teams-Treffen mit meiner besten Freundin! Cluedo ist in der Corona-Zeit zu unserem absoluten Lieblingsspiel geworden und es macht jedes Mal aufs Neue Spaß! Es ersetzt zwar keine persönlichen Treffen, aber wir machen das Beste aus der aktuellen Situation und man ist durch die Online-Treffen nochmal viel spontaner geworden!

Mein bisheriges Highlight im Studium:
Ziemlich prägnant war der Moment, an dem alle meine Freunde und ich endlich ihr Physikum überstanden haben! Ich glaube, dieses Gefühl werde ich nicht so schnell vergessen — aber auch nicht, wie sehr uns die Zeit davor zusammengeschweißt hat! Zudem gehören die am Ende des Semesters stattfindenden Chorkonzerte zu meinen Highlights! Aber alles in Allem gehören zu meinem persönlichen Highlight im Studium die gesamten verrückten Freundschaften, die ich schließen konnte und eine Vielzahl unvergesslicher, bescheuerter Erlebnisse, die wir spontan zusammen hatten!

Mein Plan für den Sommer:
Ich glaube, in Zeiten von Corona haben wir alle gelernt, nicht zu viele Pläne zu schmieden! In erster Linie werde ich meine Famulatur in der Rechtsmedizin in Rostock absolvieren, das Wetter und die direkte Nähe zum Meer genießen und schauen, was auf mich zukommt!

Hey Leute!
Mein Lieblingsbuch — ich kann mich nie auf nur ein Buch festlegen, aber auf jeden Fall alles von Walter Moers & Markus Zusak!

Was meine Lieblingsbeschäftigung in der Corona-Zeit ist: Warzone mit den Bois zocken, sich endlich richtig Zeit für seine Liebsten und sich nehmen können und natürlich lesen, lesen, lesen!

Mein Gute-Laune-Song und der Song, der mich durchs Physikum gebracht hat, ist „Urlaub in Italien“ von Erobique.
Mein bisheriges Highlight im Studium war definitiv alles rund um die Medimeisterschaften — hehe.

Wenn Corona mir eines gezeigt hat, dann ist es, dass man aktuell eh nichts planen kann. Ich lasse also alles einfach auf mich zukommen und werde im Sommer voraussichtlich mit dem M2-Lernplan beginnen. Uff.

Luca Schuster, 9. Semester

Elisabeth Forsthuber, 9. Semester

So manche Tage wurden mit einem meiner Lieblingsbücher schon gerettet. Gerade in der aktuellen Zeit ermöglichen Bücher eine kleine Realitätsflucht. "Die Geschichte der Biene" von Maja Lunde regt zum Nachdenken und zur Reflexion über das eigene Leben und die Menschheit an.

Falls der Tag weniger tiefgründig anfangen soll, muss es ein ausgiebiges Frühstück mit frisch gepresstem Orangensaft geben. Nebenbei wird Zeitung gelesen und darüber philosophiert, wie man die Welt retten könnte. Wenn der Tag dann noch nicht perfekt ist, höre ich "Wannabe" rauf und runter, singe laut mit, tanze und hoffe, dass ich nicht beobachtet oder gar gehört werde. Falls dann irgendwann die Stimme versagt und die Luft knapp wird, hilft "Put a little love in your heart" (von Al Green & Annie Lennox) und wenn mir mal das wahre Großstadtleben abgeht, wird "Big City Life" gehört.

Für meinen nächsten Sommer sehen meine Pläne noch recht trist aus. Es wird für das 2. Staatsexamen gelernt. Vielleicht geht sich aber etwas Erholung in den Bergen aus. Mit frischer Luft lernt es sich bekanntlich leichter.

Ein Highlight im Studium ist schwer zu benennen, aber die größte Freude war vermutlich das Bestehen des Physikums — als wahrer Medizinstudent muss ich hier aber natürlich die Medis nennen. Vielleicht ist ja auch "Ich lieb die Medis" mein wahrer Gute-Laune-Song...

Fachschaftsrat – Was ist das?

Christin Weber

Die Fachschaft ist natürlich jedem ein Begriff, doch ist das Wissen um diese oft leider geringer, als es sein könnte. Und obwohl einige sich vielleicht auch durchaus gerne dort engagieren würden, fehlt oft die konkrete Idee vom „Wie?“. Im Folgenden wollen wir euch nun den Fachschaftsrat (FSR) als zentrales Arbeitsorgan der Fachschaft mitsamt seiner Referate vorstellen und euch dessen Arbeit hoffentlich etwas näher bringen. Der neunköpfige Fachschaftsrat kümmert sich um die tägliche Arbeit in verschiedenen thematischen Bereichen und fungiert als ein auch kurzfristig handlungsfähiges Gremium. Er setzt sich zusammen aus den beiden aktuellen Vorsitzenden der Fachschaftsvertretung (FSV), der Geschäftsführung sowie sechs Referatsleitenden, welche unabhängig von einer FSV-Mitgliedschaft unter den Aktiven gewählt werden können. Diese Wahl findet einmal jährlich statt und erfolgt durch die FSV.

Der FSR an sich verfügt nicht über Stimmrecht und wird in seiner Arbeit stets durch die FSV überprüft. Im Einzelnen besteht der Rat aus sechs Arbeitsgruppen und erstattet Bericht auf Fachschafts- sowie Fach-Vollversammlungen, wobei letztere auch durch den FSR berufen werden können. Zum schnellen internen Beschluss können darüber hinaus auch nicht-öffentliche Ratssitzungen stattfinden. Die sogenannten Referate stellen einzelne Arbeitsgruppen des FSR dar und setzen sich zusammen aus je einer Referatsleitung und weiteren „Aktiven“, d.h. interessierten engagierten Studierenden, welche sich dort einbringen. Die Referate arbeiten recht autonom und je nach Themengebiet sehr unterschiedlich. Über Beschlüsse muss dabei allerdings stets durch die gewählte FSV abgestimmt werden.

Wenn auch ihr Lust habt, euch in einem Referat oder dem Fachschaftsrat zu engagieren, eure Ideen und Vorstellungen mit einzubringen oder vielleicht etwas Genaueres zu den Referaten wissen wollt, dann kontaktiert diese unter den folgend aufgeführten Referatsadressen.

Jeder kann mitmachen — ohne Vorwissen, nur mit Spaß und Motivation — und ist gerne gesehen!

ALLE MEDIZINSTUDIERENDEN

▼ *wählen*

FACHSCHAFTSVERTRETUNG (FSV)

- Amtszeit 1 Jahr
- 15 Mitglieder =
  - 1 Vorsitz, 1 Stellvertretung
  - 13 Parlamentarier

▼ *wählen*

FACHSCHAFTSRAT (FSR)

- Amtszeit 1 Jahr
- 9 Mitglieder =
  - Vorsitz, Stellvertretung
  - Geschäftsführung
  - 6 ReferentInnen für Finanzen, Aktionen, Austausch, Lehre, Medien, Hochschule & Fakultät

Na, Interesse geweckt?

Dann meldet euch gerne hier:

lehre@fsmed.de
finanzen@fsmed.de
aktionen@fsmed.de
austausch@fsmed.de
hopo@fsmed.de
medien@fsmed.de

News aus den Projekten

Die Referate der Fachschaft Medizin betreuen eine ganze Reihe toller Projekte zum Mitmachen und Engagieren. Auch während der Corona-Pandemie ruht die Arbeit dort nicht. Heute wollen euch das Teddybär-Krankenhaus und die Aufklärung Organspende etwas von sich berichten. Mehr Infos und die restlichen Projekte findet ihr auf fsmed.de/projekte

TBK

Gemeinsam Teddys behandeln und dabei spielerisch die Angst vor Ärzt:innen nehmen – das sind wir vom Teddybärkrankenhaus Düsseldorf!🏥
Auch in Zeiten von Corona haben wir tolle Online-Mitmach-Aktionen organisiert. 🐻
Schaut doch mal vorbei auf unserer neugestalteten Seite:
tbk-duesseldorf.de

Aufklärung Organspende

AUFKLÄRUNG ORGANSPENDE
Lokalgruppe Düsseldorf

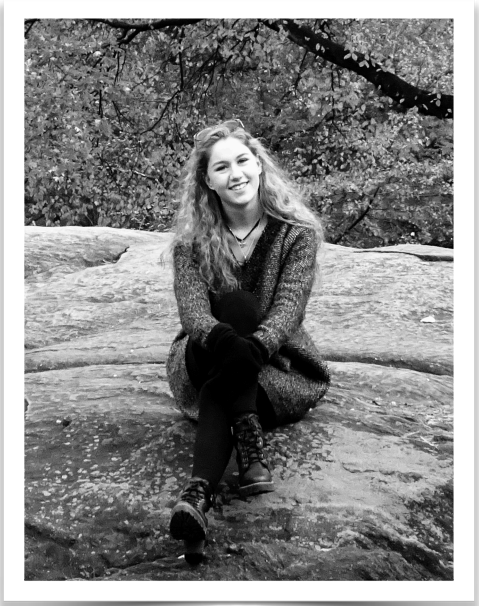
Auch für die AO war 2020 ein etwas anderes Jahr. Obwohl unsere klassische Arbeit in den Schulen nicht möglich war, dürfen wir seit dem Projektvorstellungsabend einige neue Mitglieder begrüßen!

Unser Highlight: Der Online-Vortrag über #Organhandel in China von Herrn Prof. Dr. Huige Li der Uniklinik Mainz. Zur neutralen Aufklärung gehören auch die Schattenseiten der Organtransplantation, die uns aus unserer Komfortzone gelockt haben.

Wir stehen in den Startlöchern für 2021!

https://www.aufklaerungorganspende.de/duesseldorf

Eine neue Chefredaktion



Hi, ich bin Lara und im 5. Semester.
Die Extrasystole habe ich dieses Jahr von Charlotte übernommen, die den Job unglaubliche fünf Jahre mit Bravour gemeistert hat.
An redaktioneller Arbeit und dem Umgang mit Medien hatte ich schon immer Spaß und als ich hörte, dass die Extrasystole eine neue Chefredaktion braucht, musste ich nicht lange überlegen.
Ich hoffe, ich kann Charlottes Fußstapfen gut füllen und euch gefällt unsere Arbeit.
Wenn ihr Lust habt mitzumachen, schreibt gerne eine Mail an extrasystole@fsmed.de.
Wir freuen uns immer über neue Gesichter :)

Charlottes Ausgaben der Extrasystole

Charlotte Petersen, 9. Semester, übernahm zum Ende ihres ersten Studienjahrs 2016 das Layouten der Extrasystole — damals erstmals mit InDesign. Ab dem Wintersemester 2017 leitete sie außerdem die Redaktion und das Lektorat. Vier Ausgaben erschienen im regelmäßigen Semesterrhythmus, gar nicht extrasystolisch! Zuletzt gestaltete sie die Erstisystole 2020, bis eine Nachfolgerin gefunden war.

Der exklusive Online-Semester Guide

Amber Adelt

Achja, das Online-Semester, wer kennt es nicht?
Online-Semester, das bedeutet sich für 10:13 Uhr den Wecker zu stellen um pünktlich um 10:15 Uhr im Physio-Seminar zu erscheinen. Es bedeutet, sich möglichst kreative Ausreden einfallen zu lassen, in denen meistens die Internetverbindung die Schuld trägt, und Panik, wenn das Internet dann tatsächlich mal versagt. Mit am härtesten trifft uns Medis wohl auch, dass diese Zeit social distancing und damit den Verzicht auf unsere heiß geliebten BWAs und Medigrillen bedeutet.
Alles in Allem also nicht sooo prickelnd, dieses Online-Semester. Da ist es nicht ungewöhnlich, sich mal die Frage zu stellen, wie man den Spaß überstehen soll.
Wenn du also wie so viele von uns auch Probleme mit Prokrastination oder fehlender Motivation entwickelt hast, bist du damit nicht alleine. Aber hey, wie löblich, dass du offensichtlich nach Lösungen für diese Probleme suchst! Freut mich, dass du dabei auf meinen Guide gestoßen bist, wirklich!
Deswegen tut‘s mir auch sehr leid, dir mitteilen zu müssen, dass dir dieser Guide dabei absolut gar nicht helfen wird — ich hab ja selbst keinen Plan!
Dennoch scheine ich es irgendwie bis dato überlebt zu haben. Deshalb hab ich dir hier fünf Tipps zusammengestellt, die dir für deinen Studienerfolg sicherlich nicht sonderlich viel nützen werden, aber hoffentlich das Online-Semester etwas erträglicher für dich machen werden.

1

PRODUKTIVITÄT:
Die besten Ergebnisse erzielt man, wenn man sich bei der Arbeit wohl fühlt. Deshalb ist es wichtig, dass du dir eine angenehme Lernumgebung schaffst. Ebenfalls können gewisse „Rituale“ dabei helfen, dich motiviert zu halten. Ob das für dich eher die Weinschorle dabei oder das Bier danach ist würde ich an deiner Stelle einfach mal ausprobieren, ich kann beides nur wärmstens empfehlen.

2

LIMIT SCREENTIME:
Wenn dein Handy mit induktivem Laden kompatibel ist, besorg dir ne induktive Ladestation und nutze diese auch. Wenn du nun wieder nach stundenlangem Prokrastinieren deinen Akku geleert hast, bist du gezwungen, dein Handy zum Laden aus der Hand zu legen und bekommst so eventuell doch noch was für die Uni geschafft.

3

FAKE IT TILL YOU MAKE IT:
So ein Seminar ist ja schön und gut, aber nebenbei Duschen oder Kochen muss halt auch mal sein. Nur was, wenn der Dozent darauf besteht, dass die Kamera eingeschaltet wird? Verzage nicht, mein Kind, auch dafür gibt es eine Lösung. Der virtuelle Hintergrund ist bestimmt seit langem kein Geheimtipp mehr, jedoch war ich selbst erstaunt, als ich herausfand, dass man auch ein Video in Dauerschleife als virtuellen Hintergrund einstellen kann. Wenn also das nächste Mal der Dozierende auf den Anblick deines liebreizenden Angesichts partout nicht verzichten möchte, dann sei am besten vorbereitet und habe ein passendes Video von dir in petto.

4

REACH OUT:
Eine der größten Veränderungen im Verhalten von Studierenden seit Beginn des Online-Semesters ist, dass wir uns bei aufkommenden Fragen kaum mehr an Dozierende wenden. Während man früher bei komplizierteren Fragen die Dozierenden persönlich um Hilfe gebeten hat, machen sich aktuell nur die wenigsten von uns die Mühe extra für eine Frage eine E-Mail zu formulieren. Das ist sowohl in der Hinsicht schade, dass somit der Austausch zwischen Studierenden und Dozierenden auf ein Minimum reduziert wird als auch, dass man im Internet oft keine zufriedenstellenden Antworten findet. Deswegen rate ich dir, einen Standardtext abzuspeichern, in dem du lediglich den Namen des Dozierenden und die Frage ergänzen musst. Somit schreibt sich die E-Mail in zwei Minuten und du erhältst eine fachkundige (und klausurbezogene) Antwort.

5

SOCIAL LIFE:
Das Lot Jonn hat zu, auch Schocken im Zinni fällt weg, aber du und deine Freunde seid nicht bereit, eure Leber jetzt umzugewöhnen? Absolut verständlich, aber das muss ja auch nicht sein. Telesaufen ist die Lösung! Falls ihr aber keine Lust mehr habt, mit euren Pappenheimern die 30. Runde „Among Us“ oder „Cards Against Humanity“ zu spielen, probiert doch mal „Schere, Stein, Papier Extreme“. Benötigt wird ein Videochat und für jeden Mitspieler Tequila, Salz und Zitronenscheiben. Anstatt Handzeichen setzt man eins der drei Objekte. Die Regeln sind simpel: Tequila schlägt Zitrone, Zitrone schlägt Salz, Salz schlägt Tequila. Der Verlierer muss natürlich shotten. Cheers!

VERSCHWÖRUNGSTHEORETIKER:INNEN VERSTEHEN

Wie können wir mit ihnen umgehen?

Skrollan Zumdick

Sie sind omnipräsent geworden. Zum Beispiel die Querdenker:innen, welche schon seit längerer Zeit versuchen, durch Demonstrationen auf ihre Überzeugungen aufmerksam zu machen: Echsen-Menschen, 9/11 als InsideJob, Chemtrails, die nie stattgefundene Mondlandung und nicht zu vergessen die bösen Pharmakonzerne, welche gemeinsam mit der Bundesregierung unwirksame Impfungen einsetzen, um uns alle zu vergiften. Aber wir als angehende Ärzt:innen können nicht einfach die Scheuklappen aufsetzen und wegschauen. Also haben wir uns gefragt:

Wie können wir gut mit diesen Personen umgehen?

Es hat sich in wissenschaftlichen Studien ergeben, dass das frühzeitige Entlarven der Verschwörungstheorien gemeinsam mit aufklärerischen Denkanstößen durchaus eine gute präventive Maßnahme ist. Aber wir wissen ja, dass Impfen *nach* der Infektion kein Heilmittel ist.

Somit hat es in der Regel einen gegenteiligen Effekt, die Verschwörungstheorie von überzeugten Anhänger:innen zu entlarven. Vielmehr fühlen sich überzeugte Verschwörungstheoretiker:innen durch die schlüssigen Argumente des Gegenübers bestätigt. Das Gegenüber ist entweder immer noch geblendet von dem Komplott der Verschwörer:innen oder gar selbst involviert.

Aber warum sehen diese Personen eigentlich in so vielen Facetten des normalen Zusammenlebens mehr oder weniger komplexe Verschwörungen, welche ganz ohne Fehler im Verborgenen ablaufen?

Zur Erklärung bedienen wir uns an dieser Stelle des CONSPIR-Modells.

C	**Contradictory** *Widersprüchlichkeit*	Verschörungstheoretiker:innen können an Ideen glauben, die sich gegenseitig ausschließen
O	**Overriding suspicion** *Generalverdacht*	Die nihilistische Skepsis gegenüber offiziellen Darstellungen führt zum Generalverdacht
N	**Neferious intent** *Üble Absichten*	Die mutmaßlichen Verschwörer:innen sind stets böse gesinnt
S	**Something Must be Wrong** *Etwas stimmt nicht*	Selbst bei schlüssigen Gegenbeweisen bleibt die Überzeugung, dass die offizielle Darstellung eine Täuschung ist
P	**Persecuted Victim** *Opferrolle*	Selbstdarstellung als mutige Rebell:innen, die sich ihrer Opferrolle bewusst wurden und nun die Held:innen der Gesellschaft sind
I	**Immune to evidence** *Immun gegen Beweise*	Beweise gegen die Ideen sind Beweise für die gute Organisation der mutmaßlichen Verschwörer:innen
R	**Re-interpreting Randomness** *Zufälligkeiten interpretieren*	Zufälle gibt es nicht und werden gerne tief interpretiert

* Das CONSPIR-Modell erlaubt es, einen übersichtlichen Score im direkten Patientenkontakt abzufragen und so eine grobe Einschätzung über das Ausmaß zu bekommen. Deswegen ist das Modell nun in den neuen IMPP-Katalog aufgenommen worden.

Aber welcher Typ Mensch kommt überhaupt dazu, den Ideen Glauben zu schenken?

Es zeigt sich wohl gerade bei den Verschwörungstheoretiker:innen, die online besonders aktiv sind, ein Gefühl der Machtlosigkeit und Verwundbarkeit. Sie fühlen sich einer künstlich erschaffenen Minderheit angehörig. Dabei scheint es fast so, als müssten diese Menschen ein Ohnmachtsgefühl bewältigen.
Kein Wunder, wenn bei so einer Gefühlslage einfache Erklärungen helfen, sich mutig und nicht mehr allein mit den Sorgen um die Gesellschaft zu fühlen.
Es wundert nicht, dass die vermittelnde Vertrauensperson für Aufklärung im besten Falle aus den eigenen Reihen kommt.

Aber was ist, wenn wir als medizinisches Fachpersonal im Alltag mit Verschwörungstheoretikern konfrontiert sind?

Hier bedarf es an Sensibilität, wer zu schnell voran prescht mit dem Aufdecken und Widerlegen der Theorien, wird auf Mauern stoßen und im schlimmsten Fall die Gedankenkonstrukte nur bestärken. Wir sind besser bedient mit viel Empathie für die Ängste, WWSZ-Technik, sowie gemeinsamem Erarbeiten von Fakten und vertrauenswürdigen Quellen.

Da die Anhänger:innen meist der Überzeugung sind, kritische Denker:innen zu sein, kann man sie genau hier abholen.

Das bedeutet natürlich, dass aggressives Zerlegen der Gedankenkonstrukte kontraindiziert ist. Doch tatsächlich hat sich gezeigt, dass Spott durchaus ein funktionierendes Tool sein kann. Wer sich dessen bedienen möchte, sollte sich allerdings in einer sicheren Position fühlen, um keine reflexartige Ablehnung zu riskieren.

Auf einen Kaffee mit Carsten

Rebecca Kastl

Allseits beliebter Oberarzt in der Kinderklinik, neuer Leiter des Trainingszentrums, Gewinner zweier Lehrpreise und, und, und.

Die Vita von Carsten Döing lässt sich durchaus sehen. Aber was ist das Geheimnis hinter diesem Charme? Und wie bleibt der McDreamy aus Düsseldorf dabei so motiviert? Unsere Redaktion hat sich mit Carsten auf einen Kaffee verabredet:

Es war ein Interview voller Danksagungen.

Carsten war es sehr wichtig, seine Dankbarkeit der Fachschaft, dem Team vom Trainingszentrum und auch generell der Studierendenschaft gegenüber auszudrücken. Aber Dank wofür denn genau?

„Ein großes Dankeschön gilt auf jeden Fall auch dem Team von Studierenden im Trainingszentrum. Wir haben sehr viele neue Konzepte, die auch von Studierenden mitentwickelt und mittels Peer-Teaching angebracht werden."

Als Vorbereitung für Patientenpraktika, Famulaturen und auch das Praktische Jahr sind solche Kurse natürlich optimal.
„Gerade dafür haben wir mittlerweile auch den Kurs mit dem Chester-Chest-Modell, an dem Studierende vor dem PJ den Umgang mit Langzeitgefäßzugängen wie Port und Broviac-Kathetern üben können."

Da Carsten seit letztem Jahr neuer ärztlicher Leiter des Trainingszentrums ist, sind viele spannende Kurse in der Pipeline, die man auch gut online abhalten kann.

Einer von Carstens Favoriten:

„Ein Kurs zur Differentialdiagnostik, angelehnt an die Serie *Dr. House*. Ungelöste Fallvignetten werden vorgestellt und dann überlegt man im Team, wie man diagnostisch vorgehen kann."

Worin liegt denn der Charme dieser neuen oder alten Kurse, wie interprofessionelles Wundmanagement und virtueller Auskultation oder der etablierten Kurse wie EKG- und Nahtkurs?

„Man muss immer selbst auch begeistert sein und für seine Arbeit brennen. Es kommt natürlich auch aufs Team an.
Aber diese Voraussetzungen haben wir und darin liegt unser Erfolg."

Außerdem möchte Carsten ein Dankeschön an die Fachschaft aussprechen.

Die Fachschaft nominiert jedes Jahr Dozierende, die sich besonders für unseren Lernerfolg einsetzen, für den Lehrpreis.

Carsten hat 2018 schon einen gewonnen und auch dieses Jahr wurde er wieder ausgewählt.

Kursangebote wie das Chester-Chest-Modell eignen sich ideal um klinische Fertigkeiten zu erlangen!

„Den diesjährigen Lehrpreis habe ich für das Online-Angebot des Trainingszentrums im Online-Semester erhalten. Das haben wir z.B. auch im Rahmen von #HHUSoSeläuft vorgestellt.“ (Schaut es euch gerne online unter an!) *

Aber auch in seiner Rolle als Pädiater ist er sehr engagiert in der Lehre.

„Lehre gibt mir wahnsinnig viel zurück. Begeistert zu werden für Medizin liegt immer an den Lehrenden und das motiviert mich unglaublich.“

Gerade jetzt in der Corona-Pandemie war es natürlich eine große Herausforderung, die Lehre gut zu gestalten, allerdings hat es für Carsten auch positive Aspekte. „Die Pandemie hat natürlich vieles katalysiert, wie die digitalen Lernformate. Das wäre nicht möglich gewesen ohne das großartige Engagement vieler Lehrender, aber auch der Studierenden.“

Ein weiteres Dankeschön soll an die Organisatoren des Teddybärenkrankenhauses gehen. „Als Pädiater liegt mir das natürlich unglaublich am Herzen, da habe ich sehr schöne Erinnerungen dran.“

Das TBK ist auch eine von Carstens liebsten Erinnerungen an seine Studienzeit, neben dem Zusammenhalt und der Begeisterung für die Anwendung von Wissen, was man erstmal nur fürs Kreuzen gebraucht hat. „Und natürlich neben den gemeinsamen Feiern!“

Zuletzt noch: Warum sollten wir Studierende unbedingt in die Pädiatrie kommen?

„Wir haben sehr viele motivierte Lehrende und das macht gerade im PJ sehr viel Spaß. Außerdem haben wir die coolsten Patient:innen, bei uns stimmt die Work-Smile-Balance.“

Nachdem mir schon fast die Ohren schwirren vor lauter Danksagungen, noch ein letztes Danke an das Team der Extrasystole.

„Das ist wirklich eine tolle Zeitschrift und zeigt nochmal extra viel Engagement. Ich schaue mir sie selbst gerne immer wieder an.“

Also, seid so motiviert und charmant wie Carsten und lest Extrasystole!

* https://t1p.de/81bf

Coronajobs

Charlotte Petersen

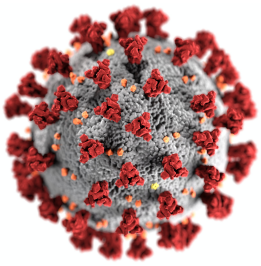


Foto von **CDC** von **Pexels**

Mehr als 70% aller Düsseldorfer Studierenden hatten bis zum letzten Jahr einen Nebenjob[1]. Mittlerweile dürften es deutlich weniger sein, denn durch die Lockdowns haben viele Studierende ihre Minijobs verloren. Nur bei uns Medizinstudierenden gab es einen gegenteiligen Trend zu zahlreichen neuen „Coronajobs“.

„Eigentlich wollte ich für meine Doktorarbeit ins Ausland gehen, aber das war alles ins Wasser gefallen“, erzählt Fine (9. Semester). Stattdessen heuerte sie im Frühjahr 2020 bei einem Kooperationsprojekt von Gesundheitsamt und HHU an. Im Rahmen einer Antikörperstudie nahm ihr studentisches Team dutzenden jungen Düsseldorfer:innen und
Rettungsdienstler:innen Blut ab. Nach einem halben Jahr zieht sie eine sehr positive Bilanz: „Ich habe das sehr, sehr gerne gemacht. Wir hatten alle Sorge, dass die Studie aufgrund der Auflagen nicht stattfindet, aber das hat wunderbar geklappt.“ Außerdem scheint so ein Forschungsjob vor Lockdown-Vereinsamung zu schützen. „In den letzten vier Wochen habe ich niemanden so viel gesehen wie unser Team!“, verrät Fine lachend.

Auch Lena und Natalie, beide im 11. Semester, bewarben sich beim Gesundheitsamt für die neuen, gut bezahlten Coronajobs. In freier Zeiteinteilung besetzte Lenas Team die „Corona-Hotline“ und telefonierte Listen ab. Anfangs sei das noch spannend gewesen, denn meistens war es nett, sich mit den Leuten zu unterhalten. Doch mit der Zeit wurde die Tätigkeit immer eintöniger, manchmal nur frustrierend.
„Das öffentliche Gesundheitswesen ist unglaublich komplex - vieles könnte man effizienter gestalten“, findet Lena. „Manche Einzelschicksale von Menschen, die vor tausend Hürden gestellt werden, bringen einen zur Weißglut.“
Zumindest die Arbeitsbedingungen im Gesundheitsamt konnten die Medizinstudentinnen überzeugen.

Natalie übernahm in ihrem Freisemester einen Halbtagsjob im Diagnostikzentrum und schwärmt von guter Einarbeitung und sehr viel Wertschätzung. „Man hört auch mal öfter ein ‚Danke‘!“.

Ihre Aufgabe war es, die E-Mail-Anfragen von medizinischem Personal zu bearbeiten. Hinter manchen E-Mails verbargen sich schicksalhafte Geschichten. Aus ihrem sicheren Bürojob bleiben vor allem Momente in Erinnerung, in denen ihr bewusst wurde, wie groß die Gefahr wirklich ist: „Eine Frau hatte mit viel Aufwand ihre Mutter aus dem Pflegeheim zu einem Familientreffen geholt, wo diese sich infizierte und wenige Wochen später daran starb.
Es hat mich sehr bewegt, dass direkt Menschenleben daran hingen. Es hat mir gezeigt, dass nicht jede Familienfeier sein muss — dass man auf das ein oder andere hätte verzichten können.“

Um solche Tragödien zu verhindern, verhängten auch die Kliniken ein Besuchsverbot. Besonders schwierig war das in der Kinderklinik, wo nur noch eine symptomfreie Begleitperson pro Kind zugelassen wurde. Für die Umsetzung dieser Maßnahme stellte das UKD zu Beginn des ersten „Online-Semesters“ einige Studierenden aus dem 6. und 8. Semester ein, darunter Gesa. Auf ihre Zeit im Pförtnerdienst schaut sie mit gemischten Gefühlen zurück: "Die Vorgaben der Krankenhauseinsatzleitung haben sich ständig geändert — man hat gelernt, das zu akzeptieren.“

(1) Sozialerhebung der Deutschen Studentenwerke, 2016

In den ersten sechs Wochen der Maskenpflicht seien alle noch sehr verständnisvoll gewesen. Doch sie merkte im Laufe der Zeit, wie die Maßnahmen auf immer mehr Unverständnis stießen. „Ich habe oft mit Eltern Diskussionen geführt, die einfach nicht einsehen wollten, dass nur eine Begleitperson mit rein durfte, obwohl wir das eigentlich im Telefonscreening vorab geklärt hatten.“ Manche Familien kamen mit bis zu sechs Personen und reagierten verständnislos. „Den Ärger haben die in der Schlange wartenden Eltern dann direkt bei mir abgeladen, oft sehr respektlos. Am Ende hätte ich den Job am liebsten geschmissen, aber ich habe die drei Monate bis zum Schluss durchgezogen.“

Was ihre krasseste Begegnung war? Da zögert Gesa nicht lang. „Eine Corona-Leugner-Familie werde ich nie vergessen. Der glatzköpfige Vater schrie seine vierjährige Tochter immer wieder an: ‚Wer soll mitkommen, Mama oder Papa?! Da kannst du dich bei Frau Merkel bedanken!!’“.

Trotz solcher Tiefschläge ist Gesa wie die anderen Medizinstudierenden froh, den Job gemacht zu haben. „Ich habe gutes Geld verdient und hatte was Sinnvolles zu tun, während das Semester noch nicht wirklich angelaufen war“. Und vielleicht viel wichtiger als manche Vorlesung ist die Take-Home-Message, die sie aus dem Corona-Job mitnimmt: „Ich war schockiert, wie respektlos die wartenden Leute in der Klinik mit einem umgehen, wenn man kein Arzt ist und den Anschiss kassiert. Für nicht-ärztliches Personal ist das der Alltag. Das hat mich für meine berufliche Zukunft sensibilisiert.“

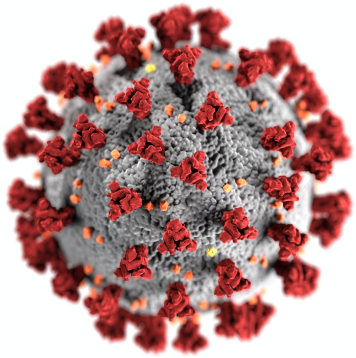


Foto von **CDC** von **Pexels**

Die neue Approbationsordnung – ein erster Einblick

Jana Lüdtke

2016 beschlossen, 2019 skizziert und Ende 2020 kam der offizielle Referentenentwurf des Bundesgesundheitsministeriums:
2025 geht's los.
Was erstmal klingt wie ein Großbauprojekt deutscher Großstädte ist in Wahrheit etwas, was alle Medizinstudierenden betrifft – die neue Approbationsordnung. Sie ist gültig für alle, die zum WS 25/26 in einen neuen Studienabschnitt übertreten. Als Ersti machst du demnach schon dein PJ nach den neuen Vorgaben.
Im Folgenden haben wir für euch die wichtigsten Änderungen zusammengefasst:

Foto von **Ekrulila** von **Pexels**

Prüfungen

Die Struktur der Staatsexamina wird aufgehoben. Nach vier Semestern gilt es eine schriftliche Prüfung zu absolvieren, nach sechs Semestern eine OSCE und nach zehn Semestern erneut eine schriftliche Prüfung. Alle Prüfungsformate sollen hierbei zentral vom IMPP vorgegeben werden. Es folgt nach dem PJ eine weitere mündlich-praktische Prüfung an zwei Patient:innen, je eine/r aus dem ambulanten und eine/r aus dem stationären Bereich. Die Prüfungsfächer sind Innere Medizin, Chirurgie, Allgemeinmedizin und ein Wahlfach. Hinzu kommt eine zentral gesteuerte OSCE mit zehn Stationen.
Eine Benotung soll nur noch im Rahmen der Staatsexamina stattfinden. Bei universitären Prüfungen erhalten die besten 10% eines Durchganges den Vermerk „mit Auszeichnung bestanden".

Foto von **Thirdman** von **Pexels**

Curriculum

Das Medizinstudium soll noch stärker als bisher kompetenzorientiert gestaltet werden. Dabei hat der Nationale Kompetenzbasierte Lernzielkatalog Medizin (NKLM) eine zentrale Rolle inne.

Vorklinik und Klinik sollen besser verzahnt werden, so soll es beispielsweise 10% klinische Inhalte in der Vorklinik geben. Klinische und theoretische Inhalte sollen so vom ersten Semester an stärker miteinander verknüpft werden, um einen Praxisbezug zu gewährleisten. Diese Vorgabe erfüllt Düsseldorf schon sehr gut.

Die Allgemeinmedizin soll longitudinal ins Curriculum eingebaut werden, acht Wochen nach dem ersten Studienjahr. Also nichts Neues für uns Düsseldorfer:innen! An anderen Standorten ist das schwieriger und die Bundesärztekammer (BÄK) bezeichnet die Gewinnung ausreichend geeigneter, ambulanter Praxen als „herausfordernd".

Digitalisierung wird im Studium eine größere Rolle spielen. Auch die schriftlichen Prüfungen im Rahmen des Staatsexamens sollen dann zeitnah komplett digital abgehalten werden. Nicht nur die Relevanz von Digitalisierung, auch andere Aspekte hat die COVID-Pandemie hervorgebracht: Patientensicherheit, Öffentliches Gesundheitswesen und Bevölkerungsmedizin werden verstärkt im Medizinstudium verankert. Famulaturen und auch ein Teil des PJ können im Gesundheitsamt abgeleistet werden.

Das PJ wird in Quartale, aktuell sind es Tertiale, aufgeteilt. Hierbei muss ein ambulantes Quartal gewählt werden (Innere und Chirurgie sind dabei ausgeschlossen). Das PJ besteht dann aus Innerer Medizin, Chirurgie, dem klinischen Wahlfach und dem ambulanten Wahlfach. Zudem soll es ein verpflichtendes eLogbuch geben und den PJler:innen PC-Zugänge und Arbeitsplätze zugestanden werden. Eine Regelung der finanziellen Aufwandsentschädigung ist nicht vorgesehen.

Bis Mitte Januar 2021 hatten viele Institutionen Zeit, sich zu diesem Referentenentwurf zu äußern, Kritik und Vorschläge anzubringen. Hierunter die bvmd, der Medizinische Fakultätentag (MFT) und die BÄK. Es kann also noch zu kleinen Änderungen an den angeführten Punkten kommen. Wir halten euch auf dem Laufenden! Solltet ihr Fragen oder Lust haben, euch in solchen und ähnlichen Prozessen zu engagieren, meldet euch gerne beim Referat Lehre (lehre@fsmed.de).

Anmerkung der Redaktion:

Dies ist wie schon gesagt **keine** Zusammenfassung endgültig beschlossener Punkte sondern lediglich eine Übersicht zum Referentenentwurf!

Kurz nach Redaktionsschluss hat die bvmd ihre Stellungnahme veröffentlich. Ihr findet sie unter:

https://www.bvmd.de/fileadmin/user_upload/2021-01-15_Stellungnahme_zum_-Referentenentwurf_der_Arztlichen_Approbationsordnung.pdf

Foto-Love-Story: Verbotene Liebe?

Ein weiteres Online-Semester steht an! Auf dem Plan steht: Herzphysiologie! Studentin Samanthas Interesse ist geweckt...

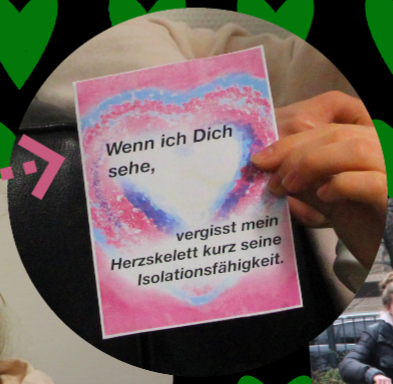
Aufgrund der Corona-Maßnahmen darf der Praxisunterricht nur zu zweit stattfinden...

Mit dem Duo-Stethoskop der Liebe wird die Auskultation ein romantisches Erlebnis...

Idee: Matti Kuballa, Amber Adelt, Katharina Kirschniok, Rebecca Kastl; Kamera und Grafik: Justus Sehl; Darsteller: Amber Adelt, Kira Sonntag

Einige Wochen später bei der TB6-Klausur…

Bei Pia zuhause feiern die beiden auf dem Sofa die mit Bravour bestandene Klausur!



Beim Tischtennis schlagen sie so schnell wie ihre Herzen!

Gemeinsam laufen sie einer strahlenden Zukunft entgegen.

Die Welt steht still. Ihre Herzen nicht!

Happy End!

Kolumne:

Deine Diagnose

Larissa Sieper

Wir alle kennen sie: Die Wunder und Fragen der Medizin, die uns alle und Ärzt:innen auf der ganzen Welt tagtäglich zum Grübeln bringen.
In dieser Kolumne stellen wir euch regelmäßig kuriose Fälle vor und sind auf eure Diagnosen gespannt. Mitmachen lohnt sich!
Unter den richtigen Antworten verlosen wir nämlich einen Preis 😉

Ein 45-jähriger Patient stellt sich in der Ambulanz vor.
Auf den ersten Blick erscheint der Mann in reduziertem Allgemeinzustand. Seine Haut wirkt leicht gelblich und er sieht müde und abgeschlagen aus.
Auf Nachfrage hin berichtet er von rezidivierenden Zuständen allgemeinen Unwohlseins, bei denen er sich wie betrunken fühle, obwohl er keinen Alkohol angerührt habe.
Daneben habe er auch immer wieder Probleme mit Schwindel, Erbrechen und Appetitlosigkeit und außerdem fühle er sich auch ständig erschöpft.
Mit einem BMI von 29 ist er an der Grenze zur Adipositas. Des Weiteren besteht ein Diabetes mellitus Typ 2 als Grunderkrankung, welcher mit Metformin und Insulin aber gut eingestellt ist.
In Anbetracht der Symptome entscheidest du dich zunächst, eine Blutuntersuchung durchzuführen. Dabei fallen erhöhte **γ**-GT-Werte und ein Blutalkoholspiegel von 0,7‰ auf.
Wiederholt beteuert der Patient, keinen Alkohol konsumiert zu haben.
In seinem Job als Lehrer an einer Grundschule sei der Genuss von Alkohol an einem Arbeitstag sowieso ein Kündigungsgrund und überhaupt habe er ja schließlich auch eine Vorbildfunktion.
Du beschließt, dein Augenmerk etwas stärker auf die Ernährung des Patienten zu lenken.
Du erfährst, dass er versuche, sich ausgewogen zu ernähren und dabei viel auf Getreideprodukte und Kartoffel setze. Und wenn er jetzt so darüber nachdenke, sähe er auch durchaus einen zeitlichen Zusammenhang zwischen Mahlzeiten und seinen Beschwerden.
Was könnte dem Patienten fehlen?

Foto von **Sam Lion** von **Pexels**

Na, habt ihr eine Idee?
Dann schickt uns einfach eine Mail mit eurem Namen und Semester und eurer Diagnose bis zum 31.03.2021 an: extrasystole@fsmed.de
(Betreff: Gewinnspiel Heft Nr. 11).
Viel Erfolg!

Das Ultimative Corona-Bingo

Rebecca Kastl
Celina Dewes

Telesaufen	„Ich hab mich noch nie auf eine Impfung so gefreut!	Corona-Abstrich gemacht	„Ich will einfach nur wieder *insert super langweiliges wie lernen in der OASE*"	Mit einem/einer Querdenker:in/ Maskenverweigerer:in diskutiert
Vorgenommen, endlich mehr Sport zu machen	Medigrillen vermisst	Kleiner bis mittlerer Nervenzusammenbruch	Über Politik und die Maßnahmen aufgeregt	„Wenn der ganze Mist hier vorbei ist, dann..."
Selbst Vorlesungen um 8 Uhr vermisst	Vor der Webcam schön einen reingeköppelt	(Corona) Free	Online-Medis/ Festival	Frustrations-Online-Shopping
Das Sportziel aufgegeben	In der Warteschleife vom Gesundheitsamt gehangen	Seminar verpennt	Überlegt, nach Neuseeland auszuwandern	„Ich fange jetzt ein total cooles neues Hobby an"
Schlafrhythmus total durcheinander	Bildschirmzeit am Handy ins unendliche gesteigert	Corona-Warn-App installiert	Mehr als 5 Tage am Stück das Haus nicht verlassen	Videokonferenz mit Freund :innen
„Sehr ungewohnt, sich nur mit Kreisen zu unterhalten"	„Ich hoffe, das funktioniert jetzt so mit dem Teilen"	3x checken, ob man wirklich stumm geschaltet ist	Irgendjemand hat ein komisches Hintergrundbild	„Sind die Folien auf Ilias?"
Jemand kommt deutlich zu spät	„Sie sind noch stummgeschaltet"	Die Tonqualität ist mehr als bescheiden	Nur mit Vorname.nachname@hhu, ne nur mit unikennung@uni-duesseldorf, ah ne doch nicht	Jemand fliegt aus dem Meeting
Jemand ist aus Versehen nicht stummgeschaltet	Die Videoqualität erinnert an einen Röhrenfernseher von 1900	(Corona) Free	„Sieht man meine Präsentation?"	Das WLAN fällt aus
„Hat jemand mal den Link", nachdem das Seminar schon längst angefangen hat	„Können Sie mich alle hören?"	Nap im Seminar	„Ich bin auch selber noch nicht so vertraut hier mit dem ganzen Online Kram"	Jemand hat Probleme mit seinem Mikro/Kamera
Betretenes Schweigen in der Runde	„Sorry bin gerade erst reingekommen, hatte vorher technische Probleme, aber wollte nur kurz sagen, ich bin doch anwesend"	„X hat gerade technische Schwierigkeiten, der ist aber da!"	Irgendjemand hat Probleme beim Teilen	„Keine weiteren Fragen?... jA okAy dAnN aUF WiEdERsEhEN"

Valentinskarten zum Verlieben

Zum Ausdrucken

Aylin Tokmak

Prüfungsangst, Stress, persönliche Krise?

Such dir professionelle Hilfe. Diese Angebote unterstützen dich kostenlos, unkompliziert und anonym. Auf dem Campus oder außerhalb.

Beratung

Ansprechparter an der HHU bei besonderen Lebenslagen

Fachschaft Medizin
Studentische Beratung bei allen Problemen im Medizinstudium.
Sprechzeiten in der OASE auf
www.fsmed.de
facebook.com/fsmed

Studiendekanat (Med. Fak.)
medizin.hhu.de/studiendekanat
- Studienplanung, z.B. Semesterwiederholung
- Schwangerschaft & Kind

Kontakt: Prof. Dr. Ulrich Decking
ulrich.decking@uni-duesseldorf.de
Gebäude 17.11, E.1, R.18

Studierendenwerk
www.stw-d.de, Gebäude 21.12
- Finanzierungsberatung
- Wohnraum

Virtuelles Beratungszentrum
www.hhu.de/vbc

Kirchen
Katholische Hochschulgemeinde
www.khg-duesseldorf.info
Nils Wiese
Nils.wiese@khg-duesseldorf.de
Tel. 0178-8127317

Evangelische Studierenden-Gemeinde Düsseldorf (ESG)
www.esg-duesseldorf.de
Pfarrerin Prof. Dr. Nicola Stricker
nicola.stricker@ekir.de
Tel. 0173-6167874

Telefonseelsorge
www.telefonseelsorge.de
Kostenlose Helpline: 116 123
Per Telefon, Email oder Chat

Psychologisch

Psychologische Sprechstunde
- **für alle Studierenden der HHU**
- **auf dem Campus**

Die Beratung der HHU bietet für persönliche und psychische Probleme während der Studienzeit Unterstützung an. Diese findet in Einzelgesprächen und Kleingruppen sowie Grundkursen und Seminaren zur Stressreduzierung und Bewältigung von Studienproblemen statt.

Kontakt
Dipl.-Psych. Angelika Wuttke
psychologischeberatung@hhu.de
Tel. 0211-81-14934
Offene Sprechstunde Di 10-12 Uhr und Termine nach Vereinbarung

Psychotherapeutische Instituts-ambulanz der HHU (PIA)
- **für Studierende & allgemein**
- **auf dem Campus & Stadt**

Ein großes psychologisches Team bietet ambulante, kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlungen an, ohne lange Wartezeiten.
Bei Depression, Angststörungen, Essstörungen, somatoformen Störungen, Zwangserkrankungen, Schlafstörungen etc.

Kontakt
Dipl.-Psych. Anja Kanzler
pia2@uni-duesseldorf.de
Tel. 0211-81-13529
Innenstadt: Graf-Adolf-Straße 63
Campus: Geb. 23.03 EG

Klinisch

Klinisches Institut für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie (UKD)
- Beratung und Hilfe für Studierende der HHU in persönlichen Krisensituationen
- Psychodiagnostik und Psychotherapieplatzvermittlung bei psychischen und psychosomatischen Erkrankungen (z.B. bei Angsterkrankungen oder Depressionen)
- Unterstützung bei der Bewältigung belastender Lebenssituationen und damit zusammenhängender psychischer Probleme

Kontakt: Prof. Dr. Matthias Franz
matthias.franz@hhu.de
UKD, Gebäude 15.16
Patientensekretariat Frau Arnold:
Tel. 0211-81-18855

Im Notfall
LVR-Klinikum Düsseldorf
Zentralaufnahme Notfallambulanz
Haus 2
Bergische Landstraße 2 (Gerresheim)
Tel. 0211-922-2801

LVR-Klinikum Düsseldorf
www.klinikum-duesseldorf.lvr.de

- **in Gerresheim, z.B. Institutsambulanz der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie** (Haus 18) bietet Diagnostik & Vermittlung in Psychotherapie, sowie spezielle Gruppenangebote.

Kontakt: Dr. Stefanie Dechering
Stefanie.Dechering@lvr.de
Patientensekretariat Frau Pfleging, Frau Olbermann:
Tel.: +49 (211) 922-4710

Rat mal was wir studieren

Bestell deine neuen Lieblingsteile online im
kleiderschrank.fsmed.de

Faire Studentenpreise ohne Aufschlag.
Ab 50 € Versandkosten frei.

Stoffbeutel mit langen Trägern
in 5 Farben
10 €

Männer Hoodie
in 7 Farben
23,50 €

Frauen T-Shirt
in 4 Farben
13,50 €

Frauen Longhoodie
in 7 Farben
23,50 €

Turnbeutel
in 4 Farben
8,50 €

Tipp: Probier die Kleidungsstücke in allen Größen (gewaschen!) zu den Sprechzeiten im **Fachschaftsraum**, O.A.S.E. Etage 1, aktuelle Sprechstundenterminen auf www.fsmed.de
Eine Auswahl an Mediziner-Hoodies gibt's auch bei **Lehmanns** auf dem Campus.